

Uzené tofu v těstíčku



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 10min , Porce: 2

130 kalorií , 0 g cukrů , 5 g tuků , 6 g bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/uzene-tofu-v-testicku>

Příprava

Tofu si nakrájíme na asi 0,5 cm plátky, v misce si smícháme a rozšleháme vejce s moukou. Na pánvi rozežřejeme olej. Tofu obalíme v těstíčku a na oleji asi 2 minuty z každé strany smažíme. Podáváme teplé se zeleninou.

Ingredience

- 1 balíček uzeného tofu
- 1 vejce
- 1 lžíce celozrnné pšeničné mouky
- 1 lžička olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně,
Finančně nenáročná, Rychlovka, Štíhlá slečna,
Hlavní chod

